


(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28日(金)			
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵麦		
	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とし	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ麩・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	149kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	163kcal	427kcal	
たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.3g	14.9g	
脂質	5.7g	6.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	11.6g	67.7g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	鶏肉の香草焼	麦	メバルみりん焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦		
	うま塩キャベツ	麦	インゲンソテー	乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦		
	法蓮草のおひたし	麦	大根の甘酢漬		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの土佐煮	麦		
★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(若芽・白菜)				★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(若芽・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	252kcal	518kcal	エネルギー	176kcal	432kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	
たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g	
脂質	12.9g	14.5g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	11.9g	12.7g	
炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	23.4g	79.2g	炭水化物	11.8g	66.2g	
ナトリウム	756mg	983mg	ナトリウム	533mg	780mg	ナトリウム	904mg	1130mg	ナトリウム	677mg	845mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g			
夕食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦		
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	ホイコーロー	麦		
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	アスパラ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		
	竹輪のごま炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	切干大根の中華和え	麦		
	白菜と昆布のナムル		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)			
★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★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	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	240kcal	508kcal	
たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	17.2g	23.5g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	17.1g	23.1g	
脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	14.4g	70.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	806mg	1035mg	ナトリウム	805mg	1031mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	826mg	1055mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	606kcal	1391kcal	エネルギー	630kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal
	たんぱく質	42.5g	58.5g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	38.7g	55.3g	たんぱく質	43.9g	60.6g
	脂質	29.9g	33.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	46.2g	210.2g	炭水化物	41.6g	207.2g	炭水化物	47.7g	213.3g	炭水化物	39.9g	205.5g
	ナトリウム	2177mg	2781mg	ナトリウム	1898mg	2518mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2096mg	2720mg
食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal	エネルギー	827kcal	1612kcal	エネルギー	830kcal	1616kcal
	たんぱく質	49.9g	65.9g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	50.8g	67.5g
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	75.1g	239.1g	炭水化物	73.5g	239.1g	炭水化物	75.5g	241.1g	炭水化物	68.8g	234.4g
	ナトリウム	2254mg	2858mg	ナトリウム	1972mg	2592mg	ナトリウム	2265mg	2866mg	ナトリウム	2170mg	2794mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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

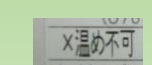


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。


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。