

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	卵麦	
	えび団子とかぶの煮物	小麦	寄せ豆腐のうすあん	小麦	ロールキャベツのスープ煮	小麦	大豆の洋風五目煮	小麦	チーズオムレツ	小麦	
	ソナと大豆の炒め煮	小麦	人参の炒り煮	小麦	鶏肉のすき焼き	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	れんごんの五目炒め煮	小麦	
	もずくの酢の物	小麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	小麦	コンニャクの辛味炒め	小麦	菜の花のおひたし	小麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	小麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	176kcal	437kcal	167kcal	433kcal	144kcal	412kcal	202kcal	469kcal	209kcal	465kcal	
たんぱく質	11.7g	17.1g	7.8g	13.7g	8.5g	14.5g	12.5g	18.3g	13.7g	18.9g	
脂質	6.0g	7.0g	8.8g	10.4g	6.3g	7.9g	6.5g	8.1g	9.6g	10.3g	
炭水化物	18.7g	73.8g	14.5g	69.4g	13.2g	68.3g	23.8g	78.8g	16.2g	71.3g	
ナトリウム	652mg	880mg	768mg	994mg	597mg	826mg	752mg	979mg	719mg	886mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	2.0g	2.5g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	小麦	鶏肉のマーマレード煮	小麦	サワラの蒸し煮	小麦	鶏のマスタード焼き	小麦	豚肉と野菜のトマト炒め	小麦	
	菜の花	小麦	人参クラッセ	小麦	ピーマンソテー	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	ブロッコリーの煮物	小麦	
	蒸し鶏の炒め物	小麦	ツナあっさり煮	小麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	小麦	ひとくちがんも煮	小麦	切干と人参のハリハリ	小麦	
	さつま揚げの味噌炒め	小麦	チンジャオロース	小麦	ブロッコリーのゴマ和え	小麦	キャベツの塩昆布和え	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★味噌汁(巻麩・えのき)		★すまし汁(若芽・豆腐)		★味噌汁(若芽・巻麩)					
	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	240kcal	496kcal	239kcal	501kcal	213kcal	467kcal	208kcal	470kcal	213kcal	473kcal	
たんぱく質	12.6g	17.8g	15.2g	20.8g	18.8g	23.9g	14.6g	20.2g	13.1g	18.5g	
脂質	11.7g	12.4g	12.3g	13.2g	9.1g	9.9g	13.5g	14.4g	11.7g	12.7g	
炭水化物	22.8g	77.7g	16.0g	71.5g	15.1g	69.5g	6.8g	62.5g	13.8g	68.8g	
ナトリウム	774mg	921mg	616mg	842mg	908mg	1076mg	545mg	791mg	666mg	894mg	
食塩相当量	2.0g	2.3g	1.6g	2.1g	2.3g	2.7g	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	★ごはん150g	小麦	
	豚ロースの玉ねぎソース	小麦	ホッケの磯辺焼	小麦	塩タレポーク	小麦	えび団子の炊き合せ	小麦	ブリの味噌焼	小麦	
	白菜と挽肉の旨煮	小麦	塩枝豆	小麦	青菜と高野豆腐の煮物	小麦	豚肉とごぼうの煮物	小麦	平さやいんげん	小麦	
	野菜のピーナッツ和え	小麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	小麦	れんこんサラダ	小麦	春菊のなめこ和え	小麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	小麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・えのき)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	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	229kcal	491kcal	219kcal	475kcal	270kcal	532kcal	202kcal	458kcal	249kcal	513kcal	
たんぱく質	14.9g	20.6g	18.2g	23.3g	12.6g	18.2g	12.7g	17.8g	16.8g	22.5g	
脂質	13.0g	13.9g	9.5g	10.3g	17.5g	18.4g	9.6g	10.4g	10.7g	11.6g	
炭水化物	12.3g	68.0g	15.4g	70.3g	14.7g	70.2g	16.3g	71.2g	19.5g	75.6g	
ナトリウム	816mg	1042mg	762mg	991mg	711mg	937mg	794mg	1023mg	790mg	1017mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	645kcal	1424kcal	625kcal	1409kcal	627kcal	1411kcal	612kcal	1397kcal	671kcal	1451kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	41.2g	57.8g	39.9g	56.6g	39.8g	56.3g	43.6g	59.9g
	脂質	30.7g	33.3g	30.6g	33.9g	32.9g	36.2g	29.6g	32.9g	32.0g	34.6g
	炭水化物	53.8g	219.5g	45.9g	211.2g	43.0g	208.0g	46.9g	212.5g	49.5g	215.7g
	ナトリウム	2242mg	2843mg	2146mg	2827mg	2216mg	2839mg	2091mg	2793mg	2175mg	2797mg
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1621kcal	824kcal	1608kcal	828kcal	1612kcal	811kcal	1596kcal	869kcal	1649kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	49.1g	65.7g	47.3g	64.0g	47.7g	64.2g	50.5g	66.8g
	脂質	37.7g	40.3g	37.6g	40.9g	39.9g	43.2g	36.6g	39.9g	39.0g	41.6g
	炭水化物	81.6g	247.3g	74.1g	239.4g	71.9g	236.9g	75.1g	240.7g	78.4g	244.6g
	ナトリウム	2318mg	2919mg	2222mg	2903mg	2293mg	2916mg	2167mg	2869mg	2249mg	2871mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	5.7g	7.3g	5.8g	7.4g	5.5g	7.3g	5.7g	7.4g	

※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。