

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)		6月1日(木)		6月2日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦 竹輪のごま炒め 麦 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 乳麦 中華うま煮 卵乳麦 大根とツナの炒め物 麦 ★味噌汁(揚げ・なめこ) 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 麩の玉子とし 卵乳麦 大根とごぼうの甘辛煮 麦 ★味噌汁(白菜・人参) 麦		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 麦 ツナあっさり煮 卵乳麦 えのきのおろし和え 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦		
	エネルギー	198kcal	452kcal	149kcal	422kcal	140kcal	406kcal	177kcal	434kcal	212kcal	466kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	12.6g	18.9g	8.7g	14.5g	6.5g	11.5g	9.8g	14.9g
	脂質	8.0g	8.8g	5.0g	6.7g	6.2g	7.8g	10.4g	11.2g	12.8g	13.6g
	炭水化物	21.6g	76.0g	15.5g	71.3g	12.7g	67.6g	13.8g	68.8g	14.0g	68.4g
	ナトリウム	719mg	867mg	642mg	868mg	721mg	948mg	792mg	1020mg	614mg	762mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 アスパラ 白菜の煮びたし 麦 ブロッコリーのサラダ 麦 ドレッシング(小袋) 麦 ★味噌汁(若芽・巻麩) 麦		★ごはん150g マーボ豆腐 麦落 ネギ味噌炒め 麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(小松菜・切干) 麦		★ごはん150g メンチカツ 乳麦 平さやいんげん 卵麦 五色煮豆 卵麦 カリフラワーの柚子味噌和え 麦 ★味噌汁(若芽・キャベツ) 麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 卵麦 ビーマンソテー 卵乳麦 牛肉の芋煮 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★すまし汁(えのき・おつ麩) 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦 白菜のごま味噌和え 麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦		
	エネルギー	204kcal	466kcal	233kcal	489kcal	286kcal	543kcal	188kcal	444kcal	207kcal	469kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	15.7g	20.8g	13.6g	18.8g	15.1g	20.3g	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	9.7g	10.5g	14.7g	15.5g	6.1g	6.8g	11.2g	12.1g
	炭水化物	8.6g	64.3g	20.1g	74.8g	24.5g	79.7g	16.5g	71.4g	16.1g	71.8g
	ナトリウム	565mg	811mg	866mg	1094mg	703mg	950mg	627mg	774mg	781mg	1007mg
食塩相当量	1.4g	2.1g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	1.6g	2.0g	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 サワラのバジルオーロフ焼 麦 チンゲン菜とビーマンのソテー 乳麦 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め 麦 かぶのスープ煮 卵乳麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦		★ごはん150g ホットケの酒粕焼 麦 インゲンソテー 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦 ★味噌汁(豆腐・白菜) 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 麦 ミックスソテー 乳麦 ひとくちがなんも煮 麦 菜の花としめじの和え物 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 麦 オニオンソテー 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 麦 ★味噌汁(小松菜・切干) 麦		
夕食	エネルギー	211kcal	467kcal	248kcal	502kcal	191kcal	452kcal	267kcal	531kcal	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	11.6g	16.7g	17.1g	22.5g	19.8g	25.5g	17.5g	22.6g
	脂質	10.9g	11.7g	16.9g	17.7g	6.5g	7.5g	16.0g	16.9g	9.2g	10.0g
	炭水化物	10.4g	65.3g	12.3g	66.5g	12.9g	68.0g	9.5g	65.6g	12.8g	67.5g
	ナトリウム	662mg	890mg	712mg	860mg	606mg	834mg	680mg	907mg	809mg	1037mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	2.1g	2.6g
合計	エネルギー	613kcal	1385kcal	630kcal	1413kcal	617kcal	1401kcal	632kcal	1409kcal	625kcal	1397kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	39.9g	56.4g	39.4g	55.8g	41.4g	57.3g	41.0g	56.9g
	脂質	30.4g	32.9g	31.6g	34.9g	27.4g	30.8g	32.5g	34.9g	33.2g	35.7g
	炭水化物	40.6g	205.6g	47.9g	212.6g	50.1g	215.3g	39.8g	205.8g	42.9g	207.7g
	ナトリウム	1946mg	2568mg	2220mg	2822mg	2030mg	2732mg	2099mg	2701mg	2204mg	2806mg
	食塩相当量	4.9g	6.6g	5.6g	7.2g	5.1g	6.9g	5.3g	6.9g	5.7g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1592kcal	827kcal	1610kcal	818kcal	1602kcal	830kcal	1607kcal	832kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	47.6g	64.1g	46.8g	63.2g	48.3g	64.2g	47.1g	63.0g
	脂質	37.5g	40.0g	38.6g	41.9g	34.4g	37.8g	39.5g	41.9g	40.3g	42.8g
	炭水化物	72.5g	237.5g	75.7g	240.4g	79.0g	244.2g	68.7g	234.7g	74.8g	239.6g
	ナトリウム	2020mg	2642mg	2296mg	2898mg	2107mg	2809mg	2173mg	2775mg	2278mg	2880mg
	食塩相当量	5.1g	6.8g	5.8g	7.4g	5.3g	7.1g	5.5g	7.1g	5.9g	7.3g

※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。