


# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)		5月25日(木)		5月26日(金)						
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮 大豆と人参の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)						
	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	222kcal	478kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	9.3g	15.6g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	622mg	769mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	563mg	793mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 フロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・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	217kcal	479kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	204kcal	460kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	19.9g	25.1g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	23.3g	78.3g	炭水化物	17.5g	72.4g	
ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	715mg	943mg	ナトリウム	883mg	1030mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	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					
夕食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん フロッコリーの玉子とじ 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホイコーロー 蕨の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	249kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	503kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	71.4g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	686mg	833mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	663kcal	1437kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1428kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal
	たんぱく質	45.2g	61.1g	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	41.7g	58.2g
	脂質	31.1g	33.6g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.7g	34.2g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	48.5g	213.5g	炭水化物	48.2g	212.0g	炭水化物	45.5g	210.7g	炭水化物	51.0g	216.7g	炭水化物	47.5g	213.3g
	ナトリウム	2096mg	2701mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2008mg	2630mg	ナトリウム	1935mg	2536mg	ナトリウム	2233mg	2836mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	861kcal	1635kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal
	たんぱく質	52.1g	68.0g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	50.0g	65.8g	たんぱく質	47.4g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.3g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.7g	41.2g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	37.4g	40.0g
	炭水化物	77.4g	242.4g	炭水化物	77.1g	240.9g	炭水化物	73.3g	238.5g	炭水化物	79.2g	244.9g	炭水化物	79.4g	245.2g
	ナトリウム	2170mg	2775mg	ナトリウム	2140mg	2741mg	ナトリウム	2084mg	2706mg	ナトリウム	2011mg	2612mg	ナトリウム	2307mg	2910mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.8g	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

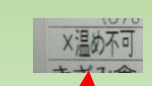


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。