

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)							
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 コンニャクのあおさ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 卵乳麦 卵麦 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 麩の玉子とし 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ 中華うま煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麦 麩の野菜あんかけ ツナあっさり煮 ★味噌汁(おつゆ・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	151kcal	405kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	171kcal	427kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	130kcal	394kcal	
	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	6.4g	11.5g	たんぱく質	9.6g	15.5g	たんぱく質	4.8g	10.4g	
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	6.2g	7.1g	
	炭水化物	15.6g	69.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	13.1g	69.2g	
	ナトリウム	642mg	790mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	617mg	845mg	ナトリウム	650mg	876mg	ナトリウム	597mg	824mg	
	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 一人ナスのオランダ煮 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 乳麦 かぶのスープ煮 卵乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 麦 ビーマンソテー 卵乳麦 ごぼう大豆 麦 大根の柚香煮 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 ミックソテー 乳麦 和風ポトフ 麦 キャベツの土佐煮 麦 ★すまし汁(若芽・豆腐)						
		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		244kcal	500kcal	エネルギー	270kcal	526kcal	エネルギー	241kcal	514kcal	エネルギー	190kcal	454kcal	エネルギー	238kcal	492kcal	
たんぱく質		17.0g	22.1g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	19.6g	25.3g	たんぱく質	16.7g	21.8g	
脂質		12.8g	13.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	12.1g	12.9g	
炭水化物		13.6g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	22.4g	78.2g	炭水化物	18.2g	74.3g	炭水化物	13.6g	68.0g	
ナトリウム		707mg	936mg	ナトリウム	635mg	882mg	ナトリウム	980mg	1206mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	593mg	761mg	
食塩相当量		1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
間食		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
		★ごはん150g サワラの磯辺焼 麦 オニオンソテー 乳麦 竹輪のごま炒め 麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 マッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 麦 オニオンソテー 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 人参しりしり 麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 麦 人参のきんぴら 麦 厚揚げとふきの煮物 乳麦 キャベツと卵の塩レモンパスタ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ホイコーロー 麦 コーンと挽肉の炒め物 乳麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦 ★味噌汁(揚げ・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	238kcal	504kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	266kcal	520kcal	エネルギー	248kcal	516kcal	
	たんぱく質	15.0g	20.8g	たんぱく質	17.1g	23.4g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	17.9g	23.9g	
	脂質	11.7g	13.3g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	15.7g	16.5g	脂質	11.5g	13.1g	
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	14.2g	70.0g	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	17.9g	73.0g	
	ナトリウム	857mg	1084mg	ナトリウム	700mg	926mg	ナトリウム	578mg	725mg	ナトリウム	795mg	943mg	ナトリウム	782mg	1011mg	
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
	合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		633kcal	1409kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	627kcal	1412kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal	
たんぱく質		40.6g	56.6g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	41.6g	58.3g	たんぱく質	39.4g	56.1g	
脂質		31.0g	34.2g	脂質	31.5g	34.7g	脂質	28.6g	31.8g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	29.8g	33.1g	
炭水化物		47.0g	211.0g	炭水化物	47.8g	213.4g	炭水化物	49.4g	215.0g	炭水化物	51.2g	216.6g	炭水化物	44.6g	210.2g	
ナトリウム		2206mg	2810mg	ナトリウム	1843mg	2463mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	1972mg	2596mg	
食塩相当量		5.6g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)		エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	824kcal	1609kcal	エネルギー	845kcal	1629kcal	エネルギー	814kcal	1600kcal
		たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	49.0g	65.7g	たんぱく質	46.3g	63.0g
		脂質	38.0g	41.2g	脂質	38.6g	41.8g	脂質	35.6g	38.8g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	36.8g	40.1g
	炭水化物	75.9g	239.9g	炭水化物	79.7g	245.3g	炭水化物	77.2g	242.8g	炭水化物	80.1g	245.5g	炭水化物	73.5g	239.1g	
	ナトリウム	2283mg	2887mg	ナトリウム	1917mg	2537mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2317mg	2918mg	ナトリウム	2046mg	2670mg	
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g		

※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、商品は消費期限内に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。