

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)								
朝食	★ごはん150g	卵麦え	★ごはん150g	肉豆腐煮	★ごはん150g	ロールキャベツのスープ煮	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	★ごはん150g	ミートインオムレツ							
	えび団子とかぶの煮物	麦	人参の炒り煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦							
	ツナと大豆の炒め煮	麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	コンニャクの辛味炒め	麦	乳麦落	麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦							
	中華キャベツ	麦	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	172kcal	433kcal	エネルギー	171kcal	437kcal	エネルギー	144kcal	398kcal	エネルギー	187kcal	454kcal	エネルギー	138kcal	394kcal		
	たんぱく質	11.6g	17.0g	たんぱく質	11.3g	17.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	11.7g	17.5g	たんぱく質	10.4g	15.6g		
	脂質	5.8g	6.8g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	6.3g	7.1g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	3.1g	3.8g		
	炭水化物	19.1g	74.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	20.6g	75.6g	炭水化物	16.2g	71.3g		
	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	526mg	752mg	ナトリウム	597mg	765mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	704mg	871mg		
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g			
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	鶏肉のマーマレード煮	★ごはん150g	サワラの蒸し煮	麦	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	麦	★ごはん150g	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦				
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	塩枝豆	麦	オニオンソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	フロッコリーの煮物	麦	切干と人参のハリハリ	麦					
	ふきのきんぴら	麦	揚げの玉子とじ	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(えのき・おつゆ麩)	麦					
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦							
	麩とえのきのさっと煮	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	214kcal	474kcal		
	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	17.9g	23.9g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	13.1g	18.5g		
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	11.7g	12.7g		
	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	11.5g	66.4g	炭水化物	13.9g	68.9g		
ナトリウム	720mg	867mg	ナトリウム	699mg	928mg	ナトリウム	891mg	1120mg	ナトリウム	635mg	782mg	ナトリウム	666mg	894mg			
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	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		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g								
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ホッケの磯辺焼	★ごはん150g	豚肉のお好み焼風	麦	★ごはん150g	えび団子の炊き合せ	卵麦え							
	豚ロースの玉ねぎソース	麦	人参グラッセ	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	キヤベツと豚肉の味噌炒め	麦							
	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	オクラとコーンのおろし和え	麦							
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦							
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	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	250kcal	512kcal	エネルギー	209kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	506kcal	エネルギー	237kcal	493kcal	エネルギー	264kcal	528kcal		
	たんぱく質	16.2g	21.9g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	14.4g	20.0g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.0g	23.7g		
脂質	13.3g	14.2g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	16.5g	17.4g			
炭水化物	15.2g	70.9g	炭水化物	16.5g	72.0g	炭水化物	19.6g	75.1g	炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	10.3g	66.4g			
ナトリウム	776mg	1002mg	ナトリウム	706mg	932mg	ナトリウム	657mg	883mg	ナトリウム	878mg	1107mg	ナトリウム	758mg	985mg			
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g			
夕食	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	668kcal	1447kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	665kcal	1444kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal		
	たんぱく質	39.4g	55.7g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	40.8g	57.5g	たんぱく質	39.7g	55.8g	たんぱく質	41.5g	57.8g		
	脂質	32.4g	35.0g	脂質	27.6g	30.9g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	32.0g	35.1g	脂質	31.3g	33.9g		
	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	49.9g	215.2g	炭水化物	48.3g	213.3g	炭水化物	53.1g	217.9g	炭水化物	40.4g	206.6g		
	ナトリウム	2186mg	2787mg	ナトリウム	1931mg	2612mg	ナトリウム	2145mg	2768mg	ナトリウム	2245mg	2848mg	ナトリウム	2128mg	2750mg		
	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g		
	合計	合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1644kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	864kcal	1643kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
		たんぱく質	47.1g	63.4g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	48.7g	65.4g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	49.2g	65.5g	
		脂質	39.4g	42.0g	脂質	34.7g	38.0g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	39.0g	42.1g	脂質	38.3g	40.9g	
炭水化物		81.1g	246.8g	炭水化物	81.8g	247.1g	炭水化物	76.5g	241.5g	炭水化物	81.3g	246.1g	炭水化物	68.2g	234.4g		
ナトリウム		2262mg	2863mg	ナトリウム	2005mg	2686mg	ナトリウム	2221mg	2844mg	ナトリウム	2321mg	2924mg	ナトリウム	2204mg	2826mg		
食塩相当量		5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g		

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。