

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)							
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	目玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦						
	里芋といかの煮物	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵乳麦						
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	インゲンのごま和え	麦						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	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	175kcal	429kcal	エネルギー	150kcal	414kcal	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	168kcal	428kcal	エネルギー	164kcal	437kcal	
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	6.7g	11.8g	たんぱく質	9.2g	14.6g	たんぱく質	10.5g	16.8g	
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g	
	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	12.8g	68.6g	
ナトリウム	436mg	584mg	ナトリウム	528mg	755mg	ナトリウム	648mg	877mg	ナトリウム	632mg	860mg	ナトリウム	635mg	861mg		
食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	アンのごま焼	麦	ポークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	フリの味噌焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦						
	平さやいんげん	麦	キャベツの土佐煮	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花のソナ炒め	卵乳麦か						
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	若芽としらすのおひたし	麦						
	煮生酢	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	菜の花としめじの和え物	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦						
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ドレッシング(小袋)	麦								
	★味噌汁(若芽・巻麩)	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	210kcal	476kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	250kcal	504kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal	
	たんぱく質	23.0g	28.9g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g	
脂質	7.6g	9.2g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g		
炭水化物	12.2g	67.1g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	19.7g	73.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g		
ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	741mg	889mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg		
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g	◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏のカレー照り煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッペの照焼	麦						
	ブロッコリー	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	きのこソテー	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	麦						
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	春菊と豚肉の炒め物	麦落	なめこと若芽のサツと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦						
	キャロットラペ	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	マリネサラダ	卵乳麦						
	★味噌汁(白菜・ひじき)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落			★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	239kcal	494kcal	エネルギー	269kcal	526kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	
たんぱく質	13.3g	18.3g	たんぱく質	15.1g	20.1g	たんぱく質	16.9g	22.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g		
脂質	12.3g	13.1g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.9g	13.7g		
炭水化物	18.8g	73.4g	炭水化物	26.4g	81.4g	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.0g	67.9g		
ナトリウム	754mg	983mg	ナトリウム	749mg	977mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	757mg	904mg	ナトリウム	591mg	820mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
合計	エネルギー	624kcal	1399kcal	エネルギー	653kcal	1428kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal	
	たんぱく質	46.1g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	40.5g	57.0g	
	脂質	29.4g	32.6g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	30.0g	33.2g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	31.6g	34.9g	
	炭水化物	43.1g	207.0g	炭水化物	61.2g	226.7g	炭水化物	50.9g	215.0g	炭水化物	46.6g	212.2g	炭水化物	42.0g	207.1g	
	ナトリウム	1927mg	2530mg	ナトリウム	1994mg	2597mg	ナトリウム	2097mg	2701mg	ナトリウム	2108mg	2729mg	ナトリウム	2035mg	2638mg	
	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1606kcal	エネルギー	851kcal	1626kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal
	たんぱく質	52.2g	68.2g	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	47.9g	64.4g	
	脂質	36.5g	39.7g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	37.0g	40.2g	脂質	38.9g	41.5g	脂質	38.6g	41.9g	
	炭水化物	75.0g	238.9g	炭水化物	90.1g	255.6g	炭水化物	78.7g	242.8g	炭水化物	78.5g	244.1g	炭水化物	70.9g	236.0g	
ナトリウム	2001mg	2604mg	ナトリウム	2068mg	2671mg	ナトリウム	2173mg	2777mg	ナトリウム	2182mg	2803mg	ナトリウム	2112mg	2715mg		
食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g		

※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。