

# （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        | 麩とえのきのさっと煮         | 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ナー        | 卵乳麦      | 大根の甘酢漬                   | 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  | 150kcal            | 414kcal  | 162kcal                  | 418kcal  | 168kcal             | 428kcal  | 164kcal                 | 437kcal  |          |
| たんぱく質   | 9.8g                | 14.9g    | 9.0g               | 14.6g    | 6.7g                     | 11.8g    | 9.2g                | 14.6g    | 10.5g                   | 16.8g    |          |
| 脂質      | 9.5g                | 10.3g    | 5.9g               | 6.8g     | 8.0g                     | 8.8g     | 8.2g                | 9.2g     | 8.5g                    | 10.2g    |          |
| 炭水化物    | 12.1g               | 66.5g    | 17.2g              | 73.3g    | 16.0g                    | 70.9g    | 14.2g               | 69.2g    | 12.8g                   | 68.6g    |          |
| ナトリウム   | 436mg               | 584mg    | 528mg              | 755mg    | 648mg                    | 877mg    | 632mg               | 860mg    | 635mg                   | 861mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.1g                | 1.5g     | 1.3g               | 1.9g     | 1.6g                     | 2.2g     | 1.6g                | 2.2g     | 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        | ホークチャップ            | 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        |                    | 麦        | ★すまし汁(豆腐・えのき)            | 麦        | ドレッシング(小袋)          | 麦        |                         | 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  | 234kcal            | 488kcal  | 250kcal                  | 504kcal  | 264kcal             | 526kcal  | 204kcal                 | 458kcal  |          |
| たんぱく質   | 23.0g               | 28.9g    | 16.8g              | 21.9g    | 17.4g                    | 22.5g    | 18.3g               | 23.9g    | 11.9g                   | 17.0g    |          |
| 脂質      | 7.6g                | 9.2g     | 10.2g              | 11.0g    | 11.2g                    | 12.0g    | 13.1g               | 14.0g    | 10.2g                   | 11.0g    |          |
| 炭水化物    | 12.2g               | 67.1g    | 17.6g              | 72.0g    | 19.7g                    | 73.9g    | 17.7g               | 73.4g    | 16.2g                   | 70.6g    |          |
| ナトリウム   | 737mg               | 963mg    | 717mg              | 865mg    | 741mg                    | 889mg    | 719mg               | 965mg    | 809mg                   | 957mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.9g                | 2.4g     | 1.8g               | 2.2g     | 1.9g                     | 2.3g     | 1.8g                | 2.5g     | 2.1g                    | 2.4g     |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |          | ◎牛乳180g<br>◎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       | なめこと若芽のサッと煮         | 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        | キャベツのビーナッツ和え             | 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        |                    | 麦        | ★味噌汁(揚げ・白菜)              | 麦落       |                     | 麦        | ★味噌汁(ひじき・キャベツ)          | 卵乳麦      |          |
|         | 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  | 269kcal            | 526kcal  | 220kcal                  | 487kcal  | 202kcal             | 458kcal  | 249kcal                 | 505kcal  |          |
| たんぱく質   | 13.3g               | 18.3g    | 15.1g              | 20.1g    | 16.9g                    | 22.7g    | 14.0g               | 19.2g    | 18.1g                   | 23.2g    |          |
| 脂質      | 12.3g               | 13.1g    | 12.0g              | 12.8g    | 10.8g                    | 12.4g    | 10.5g               | 11.2g    | 12.9g                   | 13.7g    |          |
| 炭水化物    | 18.8g               | 73.4g    | 26.4g              | 81.4g    | 15.2g                    | 70.2g    | 14.7g               | 69.6g    | 13.0g                   | 67.9g    |          |
| ナトリウム   | 754mg               | 983mg    | 749mg              | 977mg    | 708mg                    | 935mg    | 757mg               | 904mg    | 591mg                   | 820mg    |          |
| 食塩相当量   | 1.9g                | 2.5g     | 1.9g               | 2.5g     | 1.8g                     | 2.4g     | 1.9g                | 2.3g     | 1.5g                    | 2.1g     |          |
| 合計      | エネルギー               | 624kcal  | 1399kcal           | 653kcal  | 1428kcal                 | 632kcal  | 1409kcal            | 634kcal  | 1412kcal                | 617kcal  | 1400kcal |
|         | たんぱく質               | 46.1g    | 62.1g              | 40.9g    | 56.6g                    | 41.0g    | 57.0g               | 41.5g    | 57.7g                   | 40.5g    | 57.0g    |
|         | 脂質                  | 29.4g    | 32.6g              | 28.1g    | 30.6g                    | 30.0g    | 33.2g               | 31.8g    | 34.4g                   | 31.6g    | 34.9g    |
|         | 炭水化物                | 43.1g    | 207.0g             | 61.2g    | 226.7g                   | 50.9g    | 215.0g              | 46.6g    | 212.2g                  | 42.0g    | 207.1g   |
|         | ナトリウム               | 1927mg   | 2530mg             | 1994mg   | 2597mg                   | 2097mg   | 2701mg              | 2108mg   | 2729mg                  | 2035mg   | 2638mg   |
|         | 食塩相当量               | 4.9g     | 6.4g               | 5.0g     | 6.6g                     | 5.3g     | 6.9g                | 5.3g     | 7.0g                    | 5.2g     | 6.7g     |
| 合計(間食込) | エネルギー               | 831kcal  | 1606kcal           | 851kcal  | 1626kcal                 | 829kcal  | 1606kcal            | 841kcal  | 1619kcal                | 818kcal  | 1601kcal |
| たんぱく質   | 52.2g               | 68.2g    | 47.8g              | 63.5g    | 48.7g                    | 64.7g    | 47.6g               | 63.8g    | 47.9g                   | 64.4g    |          |
| 脂質      | 36.5g               | 39.7g    | 35.1g              | 37.6g    | 37.0g                    | 40.2g    | 38.9g               | 41.5g    | 38.6g                   | 41.9g    |          |
| 炭水化物    | 75.0g               | 238.9g   | 90.1g              | 255.6g   | 78.7g                    | 242.8g   | 78.5g               | 244.1g   | 70.9g                   | 236.0g   |          |
| ナトリウム   | 2001mg              | 2604mg   | 2068mg             | 2671mg   | 2173mg                   | 2777mg   | 2182mg              | 2803mg   | 2112mg                  | 2715mg   |          |
| 食塩相当量   | 5.1g                | 6.6g     | 5.2g               | 6.8g     | 5.5g                     | 7.1g     | 5.5g                | 7.2g     | 5.4g                    | 6.9g     |          |

## お食事の作り方

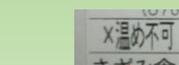


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。