

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月22日(月)		1月23日(火)		1月24日(水)		1月25日(木)		1月26日(金)							
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ひじきとベーコンの煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 コンニャクの辛味炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)							
	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	180kcal	436kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	133kcal	395kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	7.6g	13.3g	たんぱく質	10.8g	15.9g	
	脂質	9.4g	10.1g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.3g	7.1g	
	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	11.4g	67.1g	炭水化物	19.0g	73.2g	
	ナトリウム	711mg	858mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	659mg	807mg	
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
	昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花 五色煮 イカと白菜の中華煮 ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め イカのトマトマリネ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g フリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・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		203kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	473kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	
たんぱく質		13.7g	19.3g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	16.7g	22.3g	
脂質		8.1g	9.0g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.4g	12.0g	脂質	12.4g	13.3g	
炭水化物		17.7g	73.5g	炭水化物	18.6g	73.4g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	18.1g	73.1g	炭水化物	11.7g	67.8g	
ナトリウム		414mg	641mg	ナトリウム	751mg	997mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	722mg	949mg	ナトリウム	806mg	1033mg	
食塩相当量		1.1g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
		★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)						
	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	512kcal	エネルギー	255kcal	509kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	
	たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.5g	17.5g	
	脂質	9.9g	11.5g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.6g	13.4g	
	炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	14.9g	70.8g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	18.8g	73.5g	
	ナトリウム	926mg	1153mg	ナトリウム	698mg	846mg	ナトリウム	797mg	1024mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	759mg	986mg	
	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
	夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
エネルギー		629kcal	1414kcal	エネルギー	611kcal	1388kcal	エネルギー	652kcal	1430kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal	エネルギー	646kcal	1419kcal	
たんぱく質		39.5g	56.1g	たんぱく質	42.1g	58.4g	たんぱく質	42.0g	58.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.7g	
脂質		27.4g	30.6g	脂質	27.3g	30.5g	脂質	32.9g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.3g	33.8g	
炭水化物		54.8g	220.4g	炭水化物	50.4g	214.5g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	45.3g	210.4g	炭水化物	49.5g	214.5g	
ナトリウム		2051mg	2652mg	ナトリウム	2152mg	2775mg	ナトリウム	2130mg	2811mg	ナトリウム	2235mg	2836mg	ナトリウム	2224mg	2826mg	
食塩相当量		5.3g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計		エネルギー	826kcal	1611kcal	エネルギー	818kcal	1595kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal	エネルギー	816kcal	1599kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal
		たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	48.2g	64.5g	たんぱく質	48.9g	64.9g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	47.4g	63.1g
		脂質	34.4g	37.6g	脂質	34.4g	37.6g	脂質	39.9g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.3g	40.8g
	炭水化物	82.6g	248.2g	炭水化物	82.3g	246.4g	炭水化物	75.8g	241.0g	炭水化物	73.1g	238.2g	炭水化物	78.4g	243.4g	
	ナトリウム	2127mg	2728mg	ナトリウム	2226mg	2849mg	ナトリウム	2204mg	2885mg	ナトリウム	2311mg	2912mg	ナトリウム	2301mg	2903mg	
	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	826kcal	1611kcal	エネルギー	818kcal	1595kcal	エネルギー	850kcal	1628kcal	エネルギー	816kcal	1599kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal
		たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	48.2g	64.5g	たんぱく質	48.9g	64.9g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	47.4g	63.1g
		脂質	34.4g	37.6g	脂質	34.4g	37.6g	脂質	39.9g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.3g	40.8g
		炭水化物	82.6g	248.2g	炭水化物	82.3g	246.4g	炭水化物	75.8g	241.0g	炭水化物	73.1g	238.2g	炭水化物	78.4g	243.4g
ナトリウム		2127mg	2728mg	ナトリウム	2226mg	2849mg	ナトリウム	2204mg	2885mg	ナトリウム	2311mg	2912mg	ナトリウム	2301mg	2903mg	
食塩相当量		5.5g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	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。