

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	卵乳麦						
	豚肉と卵白のトマト炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	鶏肉のカレー煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	菜の花と牛肉の煮物	麦						
	竹輪のごま炒め	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	中華うま煮	麦	野菜のチリソース煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦						
	春雨のピーナッツ和え	麦	イカのトマトマリネ	麦	大根とツナの炒め物	麦	切干と人参のハリハリ	麦	えのきのおろし和え	麦						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★味噌汁(白菜・人参)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	188kcal	442kcal	エネルギー	152kcal	425kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	162kcal	419kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.5g	10.5g	たんぱく質	9.9g	15.0g	
	脂質	7.5g	8.3g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.4g	13.2g	
	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	13.1g	68.9g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	13.2g	67.6g	
ナトリウム	779mg	927mg	ナトリウム	559mg	785mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	776mg	1004mg	ナトリウム	628mg	776mg		
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦						
	鶏のスタミナ醤油焼き	麦	焼肉塩炒め	麦	メンチカツ	麦	白身魚の西京焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦						
	塩ゆでアスパラ	麦	かぶのスープ煮	麦	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	麦	枝豆とかにかまの煮物	麦						
	白菜の煮びたし	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	五色煮豆	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦						
	野菜サラダ	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	キャベツとベーコンの和え物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦						
	★すまし汁(若芽・巻麩)	麦			★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	286kcal	543kcal	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	488kcal	
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.6g	21.3g	
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.5g	12.4g	
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	24.5g	79.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.9g		
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	703mg	950mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	916mg	1142mg		
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g							
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g							
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦						
	サワラのバジルオーブン焼	麦	ネーポ豆腐	麦	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	赤魚のごま焼	麦						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	ネギ味噌炒め	麦	インゲンソテー	麦	ミックスソテー	麦	オニオンソテー	麦						
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	高野豆腐と鶏肉の煮物	麦						
	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	菜の花としめじの和え物	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦						
	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦			★味噌汁(豆腐・白菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)	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	212kcal	468kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	
たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	15.6g	20.7g		
脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	7.6g	8.4g		
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	13.1g	67.8g		
ナトリウム	679mg	907mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	660mg	888mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
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	612kcal	1384kcal	エネルギー	632kcal	1415kcal	エネルギー	617kcal	1401kcal	エネルギー	617kcal	1394kcal	エネルギー	615kcal	1387kcal	
	たんぱく質	42.7g	58.5g	たんぱく質	39.5g	56.0g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	41.3g	57.2g	たんぱく質	41.1g	57.0g	
	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	27.4g	30.8g	脂質	30.5g	32.9g	脂質	31.5g	34.0g	
	炭水化物	36.7g	201.7g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	42.4g	208.4g	炭水化物	43.5g	208.3g	
	ナトリウム	1997mg	2619mg	ナトリウム	2138mg	2740mg	ナトリウム	2030mg	2732mg	ナトリウム	2248mg	2850mg	ナトリウム	2204mg	2806mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1592kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal
		たんぱく質	48.8g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.2g	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.2g	63.1g
		脂質	38.9g	41.4g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	34.4g	37.8g	脂質	37.5g	39.9g	脂質	38.6g	41.1g
炭水化物		68.6g	233.6g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	71.3g	237.3g	炭水化物	75.4g	240.2g	
ナトリウム		2071mg	2693mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	2107mg	2809mg	ナトリウム	2322mg	2924mg	ナトリウム	2278mg	2880mg	
食塩相当量		5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	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。