

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 大豆と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根の柚香煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)				
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	182kcal	436kcal	163kcal	419kcal	165kcal	427kcal	174kcal	430kcal	187kcal	442kcal		
	たんぱく質	12.2g	17.3g	11.9g	17.1g	8.6g	14.3g	8.1g	13.3g	11.8g	16.8g		
	脂質	8.4g	9.2g	8.9g	9.6g	7.0g	7.9g	7.9g	8.6g	7.5g	8.3g		
	炭水化物	16.4g	70.6g	9.6g	64.5g	17.6g	73.3g	18.5g	73.4g	17.2g	71.8g		
	ナトリウム	572mg	720mg	636mg	783mg	522mg	748mg	544mg	691mg	569mg	798mg		
	食塩相当量	1.5g	1.8g	1.6g	2.0g	1.3g	1.9g	1.4g	1.8g	1.4g	2.0g		
	昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋といかの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			
			おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
エネルギー		233kcal	496kcal	243kcal	510kcal	228kcal	482kcal	215kcal	483kcal	245kcal	511kcal		
たんぱく質		8.6g	14.2g	17.0g	22.9g	16.4g	21.5g	15.4g	21.3g	14.9g	20.7g		
脂質		12.9g	13.8g	11.1g	12.2g	12.2g	13.0g	10.5g	12.1g	12.0g	13.6g		
炭水化物		22.7g	78.5g	18.3g	74.2g	13.3g	67.7g	14.5g	69.8g	18.4g	73.3g		
ナトリウム		880mg	1107mg	722mg	949mg	771mg	919mg	637mg	864mg	830mg	1057mg		
食塩相当量		2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	2.0g	2.3g	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g		
間食		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
		★ごはん150g カレーのおろし和え チンジャオロース パンパンジーサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			
夕食		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット	
	エネルギー	228kcal	494kcal	224kcal	480kcal	227kcal	494kcal	240kcal	502kcal	193kcal	447kcal		
	たんぱく質	18.1g	24.0g	12.5g	17.6g	18.9g	24.7g	15.1g	20.7g	17.0g	22.1g		
	脂質	11.8g	13.4g	12.2g	13.0g	9.0g	10.6g	13.0g	14.0g	6.2g	7.0g		
	炭水化物	12.6g	67.5g	16.9g	71.8g	15.1g	70.1g	15.1g	70.3g	19.4g	73.6g		
	ナトリウム	628mg	854mg	845mg	1073mg	833mg	1060mg	890mg	1120mg	758mg	906mg		
	食塩相当量	1.6g	2.2g	2.1g	2.7g	2.1g	2.7g	2.3g	2.8g	1.9g	2.3g		
	合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
		エネルギー	643kcal	1426kcal	630kcal	1409kcal	620kcal	1403kcal	629kcal	1415kcal	625kcal	1400kcal	
		たんぱく質	38.9g	55.5g	41.4g	57.6g	43.9g	60.5g	38.6g	55.3g	43.7g	59.6g	
脂質		33.1g	36.4g	32.2g	34.8g	28.2g	31.5g	31.4g	34.7g	25.7g	28.9g		
炭水化物		51.7g	216.6g	44.8g	210.5g	46.0g	211.1g	48.1g	213.5g	55.0g	218.7g		
ナトリウム	2080mg	2681mg	2203mg	2805mg	2126mg	2727mg	2071mg	2675mg	2157mg	2761mg			
食塩相当量	5.3g	6.8g	5.5g	7.1g	5.4g	6.9g	5.3g	6.8g	5.4g	7.0g			
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1625kcal	837kcal	1616kcal	818kcal	1601kcal	828kcal	1614kcal	832kcal	1607kcal		
	たんぱく質	46.8g	63.4g	47.5g	63.7g	50.8g	67.4g	46.5g	63.2g	49.8g	65.7g		
	脂質	40.1g	43.4g	39.3g	41.9g	35.2g	38.5g	38.4g	41.7g	32.8g	36.0g		
	炭水化物	79.9g	244.8g	76.7g	242.4g	74.9g	240.0g	76.3g	241.7g	86.9g	250.6g		
	ナトリウム	2156mg	2757mg	2277mg	2879mg	2200mg	2801mg	2147mg	2751mg	2231mg	2835mg		
食塩相当量	5.5g	7.0g	5.7g	7.3g	5.6g	7.1g	5.5g	7.0g	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

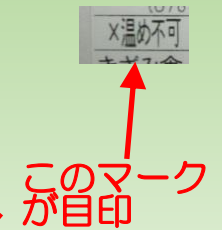


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。