

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	目玉焼き	★ごはん150g	高野豆腐インゲン煮	★ごはん150g	肉団子の中華炒め			
	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦か	厚揚げとふきの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦落			
	豆腐のかに風あなか	乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	マリネサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	麦落			
	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(揚げ・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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	132kcal	392kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	
	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	
	脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	10.0g	11.6g	
	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.3g	64.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	
	ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	553mg	779mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g		
昼食	★ごはん150g	サワラの西京焼	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん150g	アンの磯辺焼			
	塩ゆでアスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦			
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	煮生酢	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落			
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	フロコリーのカニカマヨネーズ	卵乳麦か			
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・人参)		★味噌汁(おつゆ・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	246kcal	502kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	210kcal	467kcal	エネルギー	257kcal	511kcal	
	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	17.3g	22.4g	
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	8.0g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	14.7g	15.5g	
	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	21.7g	76.1g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	14.0g	68.4g	
ナトリウム	871mg	1018mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	692mg	920mg	ナトリウム	736mg	904mg		
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g				
	★ごはん150g	豚肉ときのこのコチュジャン炒め	★ごはん150g	カレイのカレー焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	★ごはん150g	えびカツ			
	麦	麦	麦	オニオンソース	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	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	209kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	286kcal	542kcal	エネルギー	197kcal	460kcal	
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	13.9g	19.5g	
脂質	8.8g	9.9g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	7.3g	8.2g		
炭水化物	21.5g	77.4g	炭水化物	12.9g	67.9g	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	17.9g	73.7g		
ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	801mg	948mg	ナトリウム	834mg	1061mg		
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g		
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	611kcal	1401kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	
	たんぱく質	38.9g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.2g	57.8g	たんぱく質	40.0g	56.6g	
	脂質	27.5g	30.9g	脂質	29.1g	32.4g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	32.0g	35.3g	
	炭水化物	50.6g	216.4g	炭水化物	49.4g	214.5g	炭水化物	41.9g	206.8g	炭水化物	46.6g	211.7g	
	ナトリウム	2126mg	2727mg	ナトリウム	1987mg	2588mg	ナトリウム	2087mg	2690mg	ナトリウム	2123mg	2744mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
	合計	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	812kcal	1602kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	836kcal	1619kcal
		たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	46.9g	63.5g
脂質		34.5g	37.9g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.0g	42.3g	
炭水化物		79.5g	245.3g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	73.8g	238.7g	炭水化物	75.5g	240.6g	
ナトリウム		2203mg	2804mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2161mg	2764mg	ナトリウム	2197mg	2818mg	
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)		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	812kcal	1602kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	836kcal	1619kcal
		たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	46.9g	63.5g
	脂質	34.5g	37.9g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.0g	42.3g	
	炭水化物	79.5g	245.3g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	73.8g	238.7g	炭水化物	75.5g	240.6g	
	ナトリウム	2203mg	2804mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2161mg	2764mg	ナトリウム	2197mg	2818mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	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。