

# (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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 肉団子の中華炒め イカと白菜の中華煮 キャベツのピーナツ和え ★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	199kcal	461kcal	132kcal	392kcal	184kcal	450kcal	153kcal	419kcal
	たんぱく質	9.5g	15.3g	8.4g	14.1g	8.1g	13.5g	8.8g	14.7g	9.0g	14.8g
	脂質	6.0g	7.6g	11.0g	11.9g	6.6g	7.6g	10.0g	11.6g	6.5g	8.1g
炭水化物	16.4g	71.4g	14.8g	70.5g	9.3g	64.3g	14.7g	69.6g	15.5g	70.4g	
ナトリウム	538mg	765mg	705mg	931mg	594mg	822mg	553mg	779mg	578mg	805mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	1.8g	2.4g	1.5g	2.1g	1.4g	2.0g	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆とごぼうの煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アンの磯辺焼 人参のきんぴら 春菊と豚肉の炒め物 フロコリーのカニカマヨネーズ ★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	246kcal	502kcal	216kcal	470kcal	210kcal	467kcal	257kcal	511kcal	231kcal	495kcal
	たんぱく質	18.3g	23.5g	15.1g	20.2g	16.0g	21.0g	17.3g	22.4g	18.2g	23.8g
	脂質	12.7g	13.4g	7.2g	8.0g	10.6g	11.4g	14.7g	15.5g	12.7g	13.6g
炭水化物	12.7g	67.6g	21.7g	76.1g	13.5g	68.5g	14.0g	68.4g	11.1g	67.2g	
ナトリウム	871mg	1018mg	744mg	892mg	692mg	920mg	736mg	904mg	766mg	993mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	1.9g	2.3g	1.8g	2.3g	1.9g	2.3g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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		
	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 麩の野菜あんかけ じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g カレイのカレー焼 オニオンソース 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん きのこのソテー 大根と鶏肉の味噌煮 中華うま煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g えびカツ 平きやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		
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	209kcal	476kcal	208kcal	475kcal	286kcal	542kcal	197kcal	460kcal	233kcal	487kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	15.4g	21.2g	18.1g	23.3g	13.9g	19.5g	12.3g	17.4g
	脂質	8.8g	9.9g	10.9g	12.5g	15.2g	15.9g	7.3g	8.2g	11.8g	12.6g
	炭水化物	21.5g	77.4g	12.9g	67.9g	19.1g	74.0g	17.9g	73.7g	20.2g	74.6g
ナトリウム	717mg	944mg	538mg	765mg	801mg	948mg	834mg	1061mg	653mg	801mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.4g	1.9g	2.0g	2.4g	2.1g	2.7g	1.7g	2.0g	
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	611kcal	1401kcal	623kcal	1406kcal	628kcal	1401kcal	638kcal	1421kcal	617kcal	1401kcal
	たんぱく質	38.9g	55.8g	38.9g	55.5g	42.2g	57.8g	40.0g	56.6g	39.5g	56.0g
	脂質	27.5g	30.9g	29.1g	32.4g	32.4g	34.9g	32.0g	35.3g	31.0g	34.3g
	炭水化物	50.6g	216.4g	49.4g	214.5g	41.9g	206.8g	46.6g	211.7g	46.8g	212.2g
ナトリウム	2126mg	2727mg	1987mg	2588mg	2087mg	2690mg	2123mg	2744mg	1997mg	2599mg	
食塩相当量	5.4g	6.9g	5.1g	6.6g	5.3g	6.8g	5.4g	7.0g	5.1g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1602kcal	820kcal	1603kcal	835kcal	1608kcal	836kcal	1619kcal	814kcal	1598kcal
	たんぱく質	46.3g	63.2g	46.6g	63.2g	48.3g	63.9g	46.9g	63.5g	47.2g	63.7g
	脂質	34.5g	37.9g	36.1g	39.4g	39.5g	42.0g	39.0g	42.3g	38.0g	41.3g
	炭水化物	79.5g	245.3g	77.2g	242.3g	73.8g	238.7g	75.5g	240.6g	74.6g	240.0g
	ナトリウム	2203mg	2804mg	2063mg	2664mg	2161mg	2764mg	2197mg	2818mg	2073mg	2675mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	6.8g	5.5g	7.0g	5.6g	7.2g	5.3g	6.7g	

※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。