

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)		2月1日(木)		2月2日(金)							
朝食	★ごはん150g 白米と厚揚げの中煮そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g 乳麦落 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 卵 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 厚焼き玉子 卵 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)							
	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	444kcal	エネルギー	151kcal	418kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	192kcal	454kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.3g	16.1g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.6g	15.2g	
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	10.6g	11.6g	
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	15.6g	70.8g	
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	576mg	803mg	ナトリウム	609mg	856mg	ナトリウム	534mg	760mg	ナトリウム	493mg	723mg	
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.8g	
	昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 肉丼の具 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(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 卵乳麦 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパングーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 麦 フロッコリー 竹輪の五色きんぴら オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)						
		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		217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	166kcal	422kcal	
たんぱく質		17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	19.0g	24.2g	
脂質		9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	4.0g	4.7g	
炭水化物		12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	20.0g	74.2g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	14.5g	69.4g	
ナトリウム		656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	700mg	848mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	771mg	918mg	
食塩相当量		1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.3g	
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
		★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん フロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ホイコーロー 麦落 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)						
	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	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	247kcal	509kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g	
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.9g	14.8g	
	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.8g	66.9g	炭水化物	12.3g	67.2g	炭水化物	17.1g	72.8g	
	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	660mg	807mg	ナトリウム	795mg	1021mg	
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		629kcal	1403kcal	エネルギー	662kcal	1438kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	605kcal	1385kcal	
たんぱく質		40.9g	56.8g	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	40.9g	56.7g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	41.3g	57.8g	
脂質		31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	28.5g	31.1g	
炭水化物		43.1g	208.1g	炭水化物	48.1g	211.9g	炭水化物	43.3g	208.5g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	47.2g	213.0g	
ナトリウム		2166mg	2771mg	ナトリウム	2129mg	2730mg	ナトリウム	1924mg	2546mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2059mg	2662mg	
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.3g	6.7g	
合計(間食込)		エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	863kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal
		たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	47.4g	63.9g
		脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.9g	43.1g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	35.6g	38.2g
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.0g	240.8g	炭水化物	71.1g	236.3g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	79.1g	244.9g	
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	2000mg	2622mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2133mg	2736mg	
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.5g	6.9g	

※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。