（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	3月4日（月）		3月5日（火）		3月6日（水）		3月7日（木）		3月8日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	里芋といかの煮物	麦
	オクラとコーンのおろし和え	麦	大根の甘酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	野菜の三杯酢	麦	切干大根の中華和え	麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	★味噌汁（白菜・なめこ）		★味噌汁（揚げ・しめじ）		★味噌汁（おつゆ麩・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	145kcal / 399kcal	エネルギー	139kcal / 395kcal	エネルギー	172kcal / 428kcal	エネルギー	188kcal / 454kcal	エネルギー	147kcal / 411kcal
	たんぱく質	9.0g / 14.1g	たんぱく質	7.9g / 13.1g	たんぱく質	8.7g / 13.8g	たんぱく質	9.0g / 14.9g	たんぱく質	6.4g / 12.0g
	脂質	5.7g / 6.5g	脂質	5.0g / 5.7g	脂質	9.7g / 10.5g	脂質	8.7g / 10.3g	脂質	7.3g / 8.2g
	炭水化物	15.6g / 69.8g	炭水化物	14.7g / 69.6g	炭水化物	12.6g / 67.5g	炭水化物	18.2g / 73.1g	炭水化物	14.1g / 70.2g
	ナトリウム	618mg / 766mg	ナトリウム	508mg / 655mg	ナトリウム	686mg / 914mg	ナトリウム	737mg / 963mg	ナトリウム	580mg / 807mg
	食塩相当量	1.6g / 1.9g	食塩相当量	1.3g / 1.7g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.9g / 2.4g	食塩相当量	1.5g / 2.1g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		油揚げと菜の花の煮物	麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦
	白菜と昆布のナムル		★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁（揚げ・小松菜）	
	★味噌汁（ひじき・キャベツ）				★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	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	216kcal / 472kcal	エネルギー	232kcal / 505kcal	エネルギー	230kcal / 486kcal	エネルギー	224kcal / 478kcal	エネルギー	226kcal / 494kcal
	たんぱく質	15.9g / 21.0g	たんぱく質	16.1g / 22.4g	たんぱく質	14.9g / 20.1g	たんぱく質	12.3g / 17.4g	たんぱく質	16.7g / 22.7g
	脂質	10.3g / 11.1g	脂質	11.6g / 13.3g	脂質	13.2g / 13.9g	脂質	12.0g / 12.8g	脂質	12.0g / 13.6g
	炭水化物	14.3g / 69.2g	炭水化物	15.4g / 71.2g	炭水化物	10.8g / 65.7g	炭水化物	17.5g / 71.9g	炭水化物	13.7g / 68.8g
	ナトリウム	766mg / 995mg	ナトリウム	931mg / 1157mg	ナトリウム	611mg / 758mg	ナトリウム	718mg / 866mg	ナトリウム	768mg / 997mg
	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	2.4g / 2.9g	食塩相当量	1.6g / 1.9g	食塩相当量	1.8g / 2.2g	食塩相当量	2.0g / 2.5g
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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉の香草焼	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	鶏じゃが煮	麦落	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	れんこんの五目炒め煮	麦	ひじきと白菜の生姜和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦
	大根と青菜の柚子和え	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		★味噌汁（若芽・白菜）				★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦	★すまし汁（若芽・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	253kcal / 519kcal	エネルギー	274kcal / 530kcal	エネルギー	233kcal / 506kcal	エネルギー	236kcal / 500kcal	エネルギー	245kcal / 499kcal
	たんぱく質	17.9g / 23.7g	たんぱく質	16.7g / 21.8g	たんぱく質	15.2g / 21.5g	たんぱく質	17.9g / 23.6g	たんぱく質	17.6g / 22.7g
	脂質	12.9g / 14.5g	脂質	15.8g / 16.6g	脂質	7.2g / 8.9g	脂質	9.9g / 10.8g	脂質	12.5g / 13.3g
	炭水化物	14.9g / 69.8g	炭水化物	15.9g / 70.8g	炭水化物	27.4g / 83.2g	炭水化物	16.8g / 72.9g	炭水化物	14.4g / 68.8g
	ナトリウム	823mg / 1050mg	ナトリウム	706mg / 953mg	ナトリウム	939mg / 1165mg	ナトリウム	698mg / 925mg	ナトリウム	769mg / 937mg
	食塩相当量	2.1g / 2.7g	食塩相当量	1.8g / 2.4g	食塩相当量	2.4g / 3.0g	食塩相当量	1.8g / 2.4g	食塩相当量	2.0g / 2.4g
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	614kcal / 1390kcal	エネルギー	645kcal / 1430kcal	エネルギー	635kcal / 1420kcal	エネルギー	648kcal / 1432kcal	エネルギー	618kcal / 1404kcal
	たんぱく質	42.8g / 58.8g	たんぱく質	40.7g / 57.3g	たんぱく質	38.8g / 55.4g	たんぱく質	39.2g / 55.9g	たんぱく質	40.7g / 57.4g
	脂質	28.9g / 32.1g	脂質	32.4g / 35.6g	脂質	30.1g / 33.3g	脂質	30.6g / 33.9g	脂質	31.8g / 35.1g
	炭水化物	44.8g / 208.8g	炭水化物	46.0g / 211.6g	炭水化物	50.8g / 216.4g	炭水化物	52.5g / 217.9g	炭水化物	42.2g / 207.8g
	ナトリウム	2207mg / 2811mg	ナトリウム	2145mg / 2765mg	ナトリウム	2236mg / 2837mg	ナトリウム	2153mg / 2754mg	ナトリウム	2117mg / 2741mg
	食塩相当量	5.6g / 7.1g	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.5g / 7.0g
合計（間食込）	エネルギー	815kcal / 1591kcal	エネルギー	852kcal / 1637kcal	エネルギー	832kcal / 1617kcal	エネルギー	849kcal / 1633kcal	エネルギー	817kcal / 1603kcal
	たんぱく質	50.2g / 66.2g	たんぱく質	46.8g / 63.4g	たんぱく質	46.5g / 63.1g	たんぱく質	46.6g / 63.3g	たんぱく質	48.6g / 65.3g
	脂質	35.9g / 39.1g	脂質	39.5g / 42.7g	脂質	37.1g / 40.3g	脂質	37.6g / 40.9g	脂質	38.8g / 42.1g
	炭水化物	73.7g / 237.7g	炭水化物	77.9g / 243.5g	炭水化物	78.6g / 244.2g	炭水化物	81.4g / 246.8g	炭水化物	70.4g / 236.0g
	ナトリウム	2284mg / 2888mg	ナトリウム	2219mg / 2839mg	ナトリウム	2312mg / 2913mg	ナトリウム	2230mg / 2831mg	ナトリウム	2193mg / 2817mg
	食塩相当量	5.8g / 7.3g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.9g / 7.4g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.7g / 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。

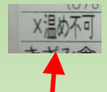
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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
器に盛り付けして
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。