

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)		
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g 肉豆腐煮 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	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	198kcal	459kcal	163kcal	429kcal	139kcal	393kcal	214kcal	481kcal	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	11.0g	16.9g	7.1g	12.2g	10.8g	16.6g	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	6.8g	8.4g	5.1g	5.9g	10.5g	12.1g	7.2g	7.9g
	炭水化物	23.3g	78.4g	14.7g	69.6g	15.6g	70.0g	18.6g	73.6g	16.5g	71.6g
	ナトリウム	812mg	1040mg	616mg	842mg	586mg	754mg	730mg	957mg	515mg	682mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	1.6g	2.1g	1.5g	1.9g	1.9g	2.4g	1.3g	1.7g
	昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g フリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・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		204kcal	466kcal	218kcal	474kcal	279kcal	541kcal	194kcal	450kcal	231kcal	495kcal
たんぱく質		15.3g	21.0g	18.8g	23.9g	16.3g	21.9g	12.0g	17.1g	17.3g	23.0g
脂質		11.2g	12.1g	9.6g	10.4g	17.9g	18.8g	8.7g	9.5g	12.5g	13.4g
炭水化物		9.6g	65.3g	13.4g	68.3g	12.7g	68.2g	17.3g	72.2g	11.8g	67.9g
ナトリウム		710mg	936mg	667mg	896mg	685mg	911mg	865mg	1094mg	662mg	889mg
食塩相当量		1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.2g	2.8g	1.7g	2.3g
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g サウラの蒸し煮 ビーフマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・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	219kcal	475kcal	245kcal	507kcal	195kcal	463kcal	224kcal	480kcal	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	12.5g	18.1g	16.4g	22.4g	16.3g	21.5g	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	12.6g	13.5g	8.1g	9.7g	13.4g	14.1g	12.6g	13.6g
	炭水化物	21.0g	75.9g	18.7g	74.2g	14.4g	69.5g	9.3g	64.2g	14.1g	69.1g
	ナトリウム	710mg	857mg	715mg	941mg	908mg	1137mg	576mg	723mg	739mg	967mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	1.8g	2.4g	2.3g	2.9g	1.5g	1.8g	1.9g	2.5g
	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	621kcal	1400kcal	626kcal	1410kcal	613kcal	1397kcal	632kcal	1411kcal	619kcal
たんぱく質		39.5g	55.8g	42.3g	58.9g	39.8g	56.5g	39.1g	55.2g	39.4g	55.7g
脂質		28.5g	31.1g	29.0g	32.3g	31.1g	34.4g	32.6g	35.7g	32.3g	34.9g
炭水化物		53.9g	219.6g	46.8g	212.1g	42.7g	207.7g	45.2g	210.0g	42.4g	208.6g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	833kcal	1617kcal	812kcal	1596kcal	831kcal	1610kcal	816kcal	1596kcal
たんぱく質	47.2g	63.5g	48.4g	65.0g	47.7g	64.4g	47.0g	63.1g	47.1g	63.4g	
脂質	35.5g	38.1g	36.1g	39.4g	38.1g	41.4g	39.6g	42.7g	39.3g	41.9g	
炭水化物	81.7g	247.4g	78.7g	244.0g	70.9g	235.9g	73.4g	238.2g	70.2g	236.4g	
ナトリウム	2308mg	2909mg	2072mg	2753mg	2255mg	2878mg	2247mg	2850mg	1992mg	2614mg	
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.3g	7.0g	5.7g	7.3g	5.8g	7.2g	5.1g	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。