

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

		3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	目玉焼き	卵		鶏じゃが煮		麦落		厚焼玉子		卵麦	
	里芋といかの煮物	麦		麩とえのきのさつと煮		麦		チキンアラビータ		麦	
	大根と青菜の柚子和え	麦		法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦		白菜の辛子柚子和え		麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦		★味噌汁(ひじき・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	132kcal	386kcal	150kcal	414kcal	152kcal	408kcal	193kcal	453kcal	164kcal	437kcal	
たんぱく質	8.9g	14.0g	9.0g	14.6g	6.9g	12.0g	9.7g	15.1g	10.5g	16.8g	
脂質	6.0g	6.8g	5.9g	6.8g	7.5g	8.3g	9.7g	10.7g	8.5g	10.2g	
炭水化物	10.4g	64.8g	17.2g	73.3g	14.6g	69.5g	17.0g	72.0g	12.8g	68.6g	
ナトリウム	467mg	615mg	528mg	755mg	669mg	898mg	562mg	790mg	635mg	861mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	1.3g	1.9g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮つけ		麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ		麦	
	フロッコリー	麦		インゲンの生姜炒め		麦		大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	
	豚肉とごぼうの煮物	麦		菜の花ときのこの和え物		麦		なめこと若芽のサツと煮		麦	
	キャロットラペ	麦		★味噌汁(白菜・人参)		麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦	
★味噌汁(白菜・ひじき)	麦		★味噌汁(揚げ・白菜)		麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		卵乳麦		
	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	501kcal	254kcal	511kcal	223kcal	490kcal	204kcal	460kcal	249kcal	505kcal	
たんぱく質	14.4g	19.4g	14.1g	19.1g	16.8g	22.6g	14.2g	19.4g	18.1g	23.2g	
脂質	12.8g	13.6g	12.8g	13.6g	9.1g	10.7g	10.4g	11.1g	12.9g	13.7g	
炭水化物	17.4g	72.0g	23.2g	78.2g	19.5g	74.5g	15.1g	70.0g	13.0g	67.9g	
ナトリウム	695mg	924mg	872mg	1100mg	811mg	1038mg	716mg	863mg	591mg	820mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	2.1g	2.6g	1.8g	2.2g	1.5g	2.1g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎りんご150g	◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	まぐろカツ	麦		ホークチャップ		乳		鶏肉とれんこんの照り煮		麦	
	人参グラッセ	乳麦		旨みチンゲン菜		乳麦か		ビーマンソテー		卵乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		鶏肉とオクラの中華風		麦		ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	
	煮生酢	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦		キャベツのピーナッツ和え		麦落	
★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)		麦		★すまし汁(若芽・巻麩)		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	280kcal	546kcal	264kcal	518kcal	281kcal	535kcal	264kcal	526kcal	204kcal	458kcal	
たんぱく質	17.6g	23.5g	18.4g	23.5g	17.2g	22.3g	18.3g	23.9g	11.9g	17.0g	
脂質	13.6g	15.2g	11.3g	12.1g	13.9g	14.7g	13.1g	14.0g	10.2g	11.0g	
炭水化物	21.6g	76.5g	20.2g	74.6g	21.2g	75.4g	17.7g	73.4g	16.2g	70.6g	
ナトリウム	684mg	910mg	815mg	963mg	720mg	868mg	719mg	965mg	809mg	957mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.1g	2.4g	1.8g	2.2g	1.8g	2.5g	2.1g	2.4g	
合計	エネルギー	658kcal	1433kcal	668kcal	1443kcal	656kcal	1433kcal	661kcal	1439kcal	617kcal	1400kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	41.5g	57.2g	40.9g	56.9g	42.2g	58.4g	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	30.0g	32.5g	30.5g	33.7g	33.2g	35.8g	31.6g	34.9g
	炭水化物	49.4g	213.3g	60.6g	226.1g	55.3g	219.4g	49.8g	215.4g	42.0g	207.1g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	2215mg	2818mg	2200mg	2804mg	1997mg	2618mg	2035mg	2638mg
食塩相当量	4.7g	6.3g	5.6g	7.1g	5.6g	7.1g	5.0g	6.7g	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	866kcal	1641kcal	853kcal	1630kcal	868kcal	1646kcal	818kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	48.4g	64.1g	48.6g	64.6g	48.3g	64.5g	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	37.0g	39.5g	37.5g	40.7g	40.3g	42.9g	38.6g	41.9g
	炭水化物	81.3g	245.2g	89.5g	255.0g	83.1g	247.2g	81.7g	247.3g	70.9g	236.0g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	2289mg	2892mg	2276mg	2880mg	2071mg	2692mg	2112mg	2715mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	5.8g	7.3g	5.8g	7.3g	5.2g	6.9g	5.4g	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

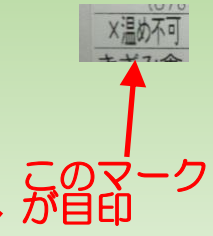


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。