

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)		3月1日(金)							
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉詰いなり煮	卵麦	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮	乳麦	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		
	オムレツ	卵麦	スープキャベツ	卵麦	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	麦	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	麦	コンニャクの辛味炒め	卵乳麦		
	ケチャップ(小袋)	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	法蓮草ソテー	乳麦	麦	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)			★すまし汁(えのき・おつゆ)							★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦		
	高野豆腐の味噌煮	卵麦												麦		
	★味噌汁(揚げ・小松菜)													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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	149kcal	405kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal	
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g	
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g	
炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	10.9g	65.8g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g		
ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	701mg	848mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	★ごはん150g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	麦		
	ささみ大葉フライ	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	卵麦	麦	ミックスソテー	乳麦	麦	オニオンソテー	乳麦		
	人参グラッセ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	卵乳麦	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	里芋といかの煮物	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	麦	★味噌汁(しめじ・切干)				★味噌汁(白菜・人参)	麦	麦	ブロッコリーのゴマ和え	卵乳麦		
	菜の花としゃもじの和え物	麦											★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦		
	★味噌汁(白菜・なめこ)													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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	267kcal	529kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal	
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	20.7g	26.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g	
	脂質	7.7g	8.5g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g	
炭水化物	23.8g	78.7g	炭水化物	19.9g	75.6g	炭水化物	23.3g	77.9g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.3g	73.2g		
ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	877mg	1103mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	866mg	1093mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g				
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g				
	さわら白焼		豚バラと白菜の味噌煮込み			白身魚の唐揚げ			照焼チキン			ブリの西京焼				
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参の炒り煮	麦	麦	平さやいんげん	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	麦	人参のきんぴら	麦			
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	菜の花のおひたし	麦	麦	豚肉とごぼうの煮物	麦	麦	和風ポトフ	乳麦	麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦			
	春雨の中華和え	卵乳麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	麦	切干と人参のハリハリ	麦	麦	野菜の三杯酢	麦	麦	菜の花としゃもじのこの和え物	麦			
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦				★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	麦	★味噌汁(揚げ・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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	238kcal	492kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal	
たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g		
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g		
炭水化物	16.0g	70.2g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.8g	67.8g	炭水化物	14.7g	70.4g	炭水化物	19.0g	74.3g		
ナトリウム	682mg	830mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	535mg	762mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	623kcal	1401kcal	エネルギー	655kcal	1437kcal	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal	
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	42.5g	59.1g	たんぱく質	39.8g	55.9g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g	
	脂質	27.4g	30.6g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	29.2g	32.3g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g	
	炭水化物	51.1g	215.3g	炭水化物	48.9g	213.9g	炭水化物	48.9g	213.4g	炭水化物	45.6g	210.7g	炭水化物	48.1g	214.2g	
	ナトリウム	1957mg	2562mg	ナトリウム	2094mg	2715mg	ナトリウム	2113mg	2713mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2103mg	2704mg	
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
	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	830kcal	1608kcal	エネルギー	853kcal	1635kcal	エネルギー	817kcal	1595kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
		たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
脂質		34.5g	37.7g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	36.2g	39.3g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g	
炭水化物		83.0g	247.2g	炭水化物	77.8g	242.8g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	76.3g	242.4g	
ナトリウム		2031mg	2636mg	ナトリウム	2168mg	2789mg	ナトリウム	2190mg	2790mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2179mg	2780mg	
食塩相当量		5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)		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	830kcal	1608kcal	エネルギー	853kcal	1635kcal	エネルギー	817kcal	1595kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
		たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
	脂質	34.5g	37.7g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	36.2g	39.3g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g	
	炭水化物	83.0g	247.2g	炭水化物	77.8g	242.8g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	76.3g	242.4g	
	ナトリウム	2031mg	2636mg	ナトリウム	2168mg	2789mg	ナトリウム	2190mg	2790mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2179mg	2780mg	
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※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。