

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)							
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 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 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 干草焼き イカと白菜の中華煮 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 竹の子のカレーそぼろ炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 厚焼き玉子 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	103kcal	370kcal	エネルギー	150kcal	406kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	192kcal	454kcal	
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.7g	11.5g	たんぱく質	6.6g	11.7g	たんぱく質	9.3g	15.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g	
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	4.6g	6.2g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	10.6g	11.6g	
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	12.0g	67.8g	炭水化物	15.6g	70.8g	
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	666mg	893mg	ナトリウム	551mg	798mg	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	493mg	723mg	
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g	
	昼食	★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 ブロッコリーの煮物 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 大豆とトマトのマリネサラダ ★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(揚げ・キャベツ)		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)		★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 白菜のおかかポン酢和え ★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	298kcal	552kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	284kcal	540kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	
たんぱく質		13.2g	18.3g	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	13.5g	19.2g	
脂質		12.1g	12.9g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	8.8g	9.7g	
炭水化物		16.4g	71.3g	炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	10.8g	66.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	
ナトリウム		818mg	1046mg	ナトリウム	519mg	667mg	ナトリウム	615mg	842mg	ナトリウム	722mg	869mg	ナトリウム	927mg	1153mg	
食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.9g	
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 ホッペの幽庵焼 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しめ キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラのバジルオーブン焼 人参のレモン煮 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 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★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	248kcal	503kcal	エネルギー	219kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	17.3g	22.5g	
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.7g	10.4g	
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.6g	75.2g	炭水化物	17.4g	71.6g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	17.6g	72.5g	
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	894mg	1120mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	799mg	946mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.9g	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		629kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1425kcal	エネルギー	615kcal	1393kcal	エネルギー	651kcal	1437kcal	エネルギー	624kcal	1404kcal	
たんぱく質		40.9g	56.8g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.4g	56.9g	
脂質		31.7g	34.2g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	29.1g	31.7g	
炭水化物		43.1g	208.1g	炭水化物	48.4g	212.2g	炭水化物	39.9g	204.3g	炭水化物	54.2g	219.9g	炭水化物	50.6g	216.4g	
ナトリウム		2166mg	2771mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	1678mg	2300mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2219mg	2822mg	
食塩相当量		5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	4.3g	5.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)		エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1626kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	850kcal	1636kcal	エネルギー	831kcal	1611kcal
		たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.0g
		脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.3g	41.5g	脂質	36.2g	38.8g
	炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.3g	241.1g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	82.4g	248.1g	炭水化物	82.5g	248.3g	
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	1754mg	2376mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	2293mg	2896mg	
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※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。