

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19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	★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	干草焼き	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	麩の玉子とし	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	麦	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)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(おつゆ・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	148kcal	402kcal	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	9.1g	14.2g	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	5.8g	6.6g	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	16.2g	70.4g	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	606mg	754mg	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	1.5g	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	★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	麦	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						
	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	コールスロサラダ	卵乳麦	キヤロットラベ	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)	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	278kcal	534kcal	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	234kcal	502kcal	
	たんぱく質	17.0g	22.1g	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	17.0g	23.0g	
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.2g	13.8g	
炭水化物	20.5g	75.4g	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	15.8g	70.9g		
ナトリウム	805mg	1034mg	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	730mg	959mg		
食塩相当量	2.0g	2.6g	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	1.9g	2.4g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎キウイフルーツ150g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g						
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		ホッケのごま焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	アンの幽庵焼	麦	鶏のスタミナ醤油焼き	麦						
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	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						
	白菜と昆布のナムル		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						
	★味噌汁(揚げ・なめこ)		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(若芽・白菜)				★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★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	222kcal	488kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	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	13.9g	19.7g	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	10.6g	12.2g	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	17.6g	72.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	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	811mg	1038mg	ナトリウム	699mg	946mg	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	2.6g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal	
	たんぱく質	40.0g	56.0g	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	41.0g	57.7g	
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.0g	35.3g	
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	44.3g	209.9g	
	ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2079mg	2703mg	
	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	5.4g	6.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	825kcal	1611kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	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	48.9g	65.6g	
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.0g	42.3g	
炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	72.5g	238.1g		
ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2155mg	2779mg		
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	5.6g	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。