

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	筑前煮	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白菜とがんもの煮物	★ごはん150g	大豆の洋風五目煮			
	オムレツ	乳麦	食べるトマトスープ	麦	★ごはん150g	高野豆腐の味噌煮	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵麦	竹輪の五色きんぴら			
	ホワイトソース	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	★ごはん150g	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢			
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦落	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(えのき・切干)		★味噌汁(巻麩・しめじ)		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			
	春雨のピーナッツ和え	麦											
	★すまし汁(えのき・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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	9.9g	15.6g	
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.7g	
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.4g		
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	610mg	836mg		
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g		
昼食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め	★ごはん150g	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おおか			
	チキンカレーのルー	乳麦	人参しりしり	麦	★ごはん150g	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	★ごはん150g	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦落	春雨の中華和え			
	和風サラダ	卵	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	卵乳麦			
	★味噌汁(揚げ・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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.5g	
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	13.5g	
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	14.7g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.2g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	815mg	1042mg	ナトリウム	906mg	1054mg		
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎グレープフルーツ200g		◎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				
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	アジの照焼	★ごはん150g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん150g	フリの磯辺焼			
	白身魚のムニエル	麦	ネギ味噌炒め	麦	★ごはん150g	ふきのきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	オニオンソテー			
	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花のおひたし	麦	★ごはん150g	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	卵麦	炒り豆腐			
	麩の野菜あんかけ	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦			
	カリフラワーの甘酢漬	麦											
	★味噌汁(巻麩・白菜)	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			
	エネルギー	203kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	
たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	9.8g	15.6g		
脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.1g	10.7g		
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.0g	74.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.0g		
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	762mg	1008mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	657mg	884mg		
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g		
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			
	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1425kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	41.6g	57.9g	たんぱく質	46.7g	62.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	29.9g	32.6g	脂質	30.6g	33.9g	
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	48.6g	212.7g	炭水化物	48.1g	213.3g	炭水化物	45.5g	210.6g	
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2036mg	2659mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2173mg	2774mg	
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	
	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	848kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal
		たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	53.6g	69.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g
脂質		35.9g	39.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	36.9g	39.6g	脂質	37.6g	40.9g	
炭水化物		84.3g	249.9g	炭水化物	80.5g	244.6g	炭水化物	77.0g	242.2g	炭水化物	74.4g	239.5g	
ナトリウム		2315mg	2916mg	ナトリウム	2110mg	2733mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	
食塩相当量		6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	
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		
		エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal
		たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	53.6g	69.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	36.9g	39.6g	脂質	37.6g	40.9g	
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	80.5g	244.6g	炭水化物	77.0g	242.2g	炭水化物	74.4g	239.5g	
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2110mg	2733mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	

※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。